

گیاہان معجزہ گر

دکتر سہراب خوشبین



فهرست

| | |
|-----|-----------------------------------|
| ۹ | مقدمه |
| ۱۱ | اخلاط چهارگانه |
| ۱۷ | آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke |
| ۲۱ | آفتابگردان Sunflower |
| ۲۴ | آقطی سیاه (انگور کولی) Elderberry |
| ۲۹ | آووکادو Avocado |
| ۳۳ | اسطوخودوس (لاواندر) Lavender |
| ۳۷ | اسفناج Spinach |
| ۴۱ | انار Pomegranate |
| ۴۵ | انبه Mango |
| ۴۹ | انجیر Fig |
| ۵۵ | انگور (Vine) Grape |
| ۶۱ | اوکالیپتوس Eucalyptus |
| ۶۵ | بابا آدم Burdock |
| ۷۰ | بابونه Chamomile |
| ۷۵ | بادام Almond |
| ۸۳ | بادام زمینی Peanut |
| ۸۷ | بادمجان Eggplant |
| ۹۱ | باقلا Faba bean |
| ۹۴ | بامیه Okra |
| ۹۷ | براکلی Broccoli |
| ۱۰۰ | برنج Rice |
| ۱۰۷ | بلوط Oak |
| ۱۱۲ | به Quince |

| | | |
|-----|-------------|-----------------------|
| ۲۳۶ | Elecampane | زنجبیل شامی |
| ۲۴۰ | Hyssop | زوفا |
| ۲۴۳ | Olive | زیتون |
| ۲۴۸ | Cumin seed | زیره سبز |
| ۲۵۱ | Valerian | سنبل الطیب (علف گربه) |
| ۲۵۷ | Black seed | سیاه دانه |
| ۲۶۲ | Apple | سیب |
| ۲۶۸ | Potato | سیب زمینی |
| ۲۷۴ | Garlic | سیر |
| ۲۸۲ | Vervain | شاه پسند وحشی |
| ۲۸۷ | Red clover | شبدر قرمز |
| ۲۹۰ | Turnip | شلغم |
| ۲۹۵ | Fenugreek | شنبلیله |
| ۲۹۷ | Dill | شوید |
| ۳۰۰ | Licorice | شیرین بیان |
| ۳۰۴ | Aloe | صبر زرد |
| ۳۰۷ | Lentil | عدس |
| ۳۱۰ | Knotgrass | علف هفت بند |
| ۳۱۳ | Jujube tree | عناب |
| ۳۱۷ | Cassia | فلوس |
| ۳۲۰ | Hazelnut | فندق |
| ۳۲۳ | Coffee | قهوه |
| ۳۲۷ | Lettuce | کاهو |
| ۳۳۱ | Squash | کدو |
| ۳۳۷ | Sesame | کنجد |
| ۳۴۱ | Gentian | کوشاد (ژانسیان) |
| ۳۴۵ | Borage | گاوزبان |

| | | |
|-----|-----------------|-----------------|
| ۱۱۷ | Orange | پرتقال |
| ۱۲۲ | Pistachio | پسته |
| ۱۲۶ | Onion | پیاز |
| ۱۳۵ | Flaxseed | تخم کتان |
| ۱۳۸ | Radish | ترب و تربچه |
| ۱۴۲ | Tamarind | تمبر هندی |
| ۱۴۶ | White Birch | توس (غان) |
| ۱۴۹ | Parsley | جعفری |
| ۱۵۳ | Barley | جو |
| ۱۵۸ | Oat | جو دوسر (یولاف) |
| ۱۶۲ | St. John's Wort | چای کوهی |
| ۱۶۸ | Beets | چغندر |
| ۱۷۱ | Flixweld | خاکشیر |
| ۱۷۵ | Marshmallow | ختمی |
| ۱۸۰ | Date | خرما |
| ۱۸۴ | Cucumber | خیار |
| ۱۸۸ | Cinnamon | دارچین |
| ۱۹۲ | Horsetail | دم اسب |
| ۱۹۷ | Corn | ذرت |
| ۲۰۱ | Fennel | رازیان |
| ۲۰۶ | Madder | روناس |
| ۲۱۰ | Basil | ریحان |
| ۲۱۵ | Apricot | زردآلو |
| ۲۱۹ | Turmeric | زردچوبه |
| ۲۲۳ | Barberry | زرشک |
| ۲۲۸ | Saffron | زعفران |
| ۲۳۳ | Ginger | زنجبیل |

مقدمه

کتاب «گیاهان معجزه گر» نوشته‌ی دکتر سهراب خوشبین که در نوع خود بی نظیر و استثنایی است، در زمانی به هموطنان و فارسی‌زبانان دنیا معرفی می‌گردد که دنیا اولین روزهای قرن بیست و یکم را آغاز می‌کند و وارد زمانی می‌شود که عظمت و قدرت تحولات مادی، معنوی، علمی بشر در چنین قرنی به کرات بشارت داده شده است.

بیانی است والا که روزی علم طب به مقام و درجه‌ای می‌رسد که بشر قادر می‌شود با غذا، گیاه و دانه، از بیماریهای مختلف پیشگیری، و آنها را کنترل و درمان نماید. اگرچه هنوز علم طب و علوم وابسته به آن، دوران نوجوانی خود را سپری می‌کند، ولی پیشرفت‌های شگفت‌انگیز آن در آخرین صدی قرن بیستم حیرت‌انگیز بوده و در آینده نیز سرعت اختراعات و اکتشافات به صورتی خواهد بود که حتی تصور آن برای محققین و دانشمندان دست‌اندرکار تحقیقات علوم پزشکی غیرممکن است، تا چه رسد به افراد معمولی.

آن چه در حال حاضر در شرف تکوین است، می‌توان پیش‌بینی کرد که بشر در قرن بیست و یکم با سرعتی غیرقابل کنترل به گیاه‌درمانی و درمان‌های طبیعی و جایگزین روی می‌آورد و داروهای شیمیایی و به اصطلاح مدرن که به ظاهر دردی را درمان می‌کنند و در نهایت دردها و عوارض دیگری را موجب می‌گردند، به تدریج اعتبار و موفقیت خود را از دست می‌دهند.

با این مقدمه‌ی کوتاه باید بگوییم که کتاب «گیاهان معجزه گر» دکتر خوشبین در زمانی تألیف و تدوین گردیده که می‌تواند درهای شناسایی علم گیاه‌درمانی و

| | |
|-----|--------------------------------|
| ۳۴۸ | گردو Walnut |
| ۳۵۴ | گریپ‌فروت Grapefruit |
| ۳۶۰ | گزنه Nettle |
| ۳۶۶ | گشنیز Coriander |
| ۳۷۱ | گلابی Pear |
| ۳۷۵ | گل‌قاصدک Dandelion |
| ۳۷۹ | گوجه‌فرنگی Tomato |
| ۳۸۴ | لوبیا Kidney bean |
| ۳۸۸ | لوبیای سویا Soy bean |
| ۳۹۴ | لیموترش Lemon |
| ۳۹۷ | مارچوبه Asparagus |
| ۴۰۱ | مامیران کبیر Greater celandine |
| ۴۰۵ | موز Banana |
| ۴۰۹ | میخک Clove |
| ۴۱۴ | نارگیل Coconut |
| ۴۲۱ | نارون (اوجا) Elm tree |
| ۴۲۵ | نخود Chickpea |
| ۴۲۹ | نعناع Peppermint |
| ۴۳۵ | هل Cardamom |
| ۴۳۸ | هلو Peach |
| ۴۴۳ | هندوانه Watermelon |
| ۴۴۷ | هویج Carrot |
| ۴۵۳ | یونجه Alfalfa |
| ۴۵۹ | منابع |
| ۴۶۱ | اسامی گیاهان |
| ۴۶۵ | فهرست الفبایی امراض |

معجزه‌ی مصرف ریشه، ساقه، برگ، گل، میوه و دانه‌ی دسته‌ای از گیاهان مهم دارویی را به روی هموطنان و فارسی‌زبانان بگشاید.

کتابهای زیادی درباره‌ی گیاهان دارویی، خواص و دامنه‌ی کاربرد آنها به زبان فارسی تهیه و تألیف شده‌اند، ولی اکثر آنها یا ترجمه یا توسط افراد غیرمتخصص نوشته شده‌اند که گاهی هیچ پایه و اساس علمی و نشانه‌ای از طب سنتی ندارند، در حالی که کتابی که هم‌اکنون در دست شماست توسط محقق‌ی متخصص در رشته‌ی تغذیه و گیاه‌درمانی و معتقد به طب سنتی و مهمتر از همه توسط استادی به رشته‌ی تحریر درآمده که قسمت مهمی از زندگی‌اش صرف تعلیم و تربیت متخصص گیاه‌درمانی شده و پاره‌ی دیگر آن به درمان و مداوای بیمارانی که از همه جا رانده شده و از درمان‌های طب مدرن نتیجه‌ای نگرفته‌اند، اختصاص یافته است. در این صورت در کیفیت علمی این مجموعه‌ی نفیس تردیدی نیست و مطالب آن می‌تواند با اطمینان کامل مورد استفاده قرار گرفته و مؤثر واقع گردد.

کتاب «گیاهان معجزه‌گر» با بیانی بسیار ساده و شیرین و در عین حال با محتوای علمی و مستند که نیازی به تعبیر و تفسیر اضافی ندارد، تهیه و تدوین شده است که نشانگر مهارت در چگونگی ارایه‌ی مطالب پیچیده توسط نگارنده‌ی آن است. من این کتاب استثنایی را به همه‌ی ایرانیان و فارسی‌زبانان که نگران سلامتی خود و عزیزان خود هستند، توصیه کرده و اطمینان دارم که این قدم بسیار مهم دکتر خوشبین، در تحقق بهزیستی هموطنان عزیز تأثیر قاطعی خواهد داشت.

پرویز قدیریان

استاد دانشگاه موترا و مک گیل

کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی

رئیس واحد اپیدمیولوژی دانشگاه موترا

افلاط چهارگانه

طب قدیم ایران بر اساس طب یونانی بنا شده و بر پایه‌ی اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است.

بقراط، پدر علم طب، عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می‌ریخت، چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود.

قسمت فوقانی آن کف مانند است که بقراط آن را «صفر» نام گذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را «خون» و قسمت سفید رنگ را «بلغم» و یک مایع زرد رنگ که در قسمت انتهایی ظرف رسوب می‌کند و سنگین است را «سودا» نامید.

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا که در غرب او را پرنس علم طب می‌خوانند، طب سنتی ایرانی را بر پایه‌ی اخلاط چهارگانه بنیاد نهاد. او این اخلاط را به اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آن‌قدر پیشرفت کرد که تا دروازه‌های اروپا رسید و حتی کتاب‌های طبی ابن‌سینا تا قرن هجدهم در دانشگاه‌های مهم اروپا تدریس می‌شد و تنها منبع مطالعه‌ی علم طب بود.

قدما اعتقاد داشتند که مدار وجود کاینات و عالم هستی و جهان بر چهار عنصر استوار است و این عناصر را «امّهات اربعه»، «امّهات سفلی»، «چهار مادر»، «چهار مایه»، «چهار طبیعت»، «چهار اصل»، «چهار آخشیح» و یا «چهار ارکان» می‌نامیدند. عناصر اربعه هوا، آب، آتش و خاک است.